

Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Michael J. Raschke
 Waldeyerstraße 1 D-48149 Münster

Privatsprechstunde (Prof. Dr. med. Michael J. Raschke): Dienstag 8⁰⁰-12⁰⁰

Arthroskopie-/Knie-/Knorpel-/Sportsprechstunde (PD Dr. Kittl, PD Dr. Herbst, Dr. Briese): Mittwoch 8⁰⁰-15⁰⁰

Tel.: +49-251-83-56313 , Fax.: +49-251-83-56318

kniechirurgie@ukmuenster.de

Nachbehandlungsschema nach knorpelregenerativen Eingriffen bei tibiofemorale Knorpelschäden

Nachbehandlung	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	3. Monat	4. Monat	6. Monat
Lagerung	Hochlagerung		frei			frei					
Belastung	20 kg Teilbelastung					sukzessiver (20kg/Woche) Übergang auf Vollbelastung					
Orthesen	Mecronschiene	Bewegliche Orthese 0-0-30°	Bewegliche Orthese 0-0-60°		Bewegliche Orthese 0-0-90°		Freie ROM (Orthese meist 10 Wochen)				
Beweglichkeit passiv	keine	0-0-90°			0-0-110°		frei				
CPM-Schiene / CAMOPED-Schiene	keine	5 Wochen (Rp. oder im Rahmen der KG)					keine				
Wärme/Kryo	postop. intensive Kryotherapie, später unterstützend zur Physiotherapie, ggf. Wärme										
Physiotherapie	<ul style="list-style-type: none"> Passive Mobilisation Gangschule Lymphdrainage Innervationsschulung M. Quadriceps 		<ul style="list-style-type: none"> Aktive Mobilisation gegen die Schwerkraft Narbenbehandlung Dehn- und Weichteiltechnik Quadrizepsaktivierung Manuelle Therapie Propriozeptionstraining mit Orthese 			<ul style="list-style-type: none"> Wie 3. – 6. Woche mit Blood Flow Restriction Training Assistiert-aktives Erarbeiten der vollen Mobilität (zunehmend aktiv) Fahrradergometer Nach 2-3 Monaten propriozeptive- und neuromuskuläre Übungen Nach 12 Wochen Übergang zu offene Kette Übungen 					
Ärztliche Kontrollen	Fadenzug 2-3 Wochen postop.		Ende 3. Woche: Beweglichkeit			Ende 6. Woche: Beweglichkeit				Sportfreigabe je nach Back to Sport Test	
Sport						<ul style="list-style-type: none"> Radfahren: 8 Wochen Schwimmen (Kraultechnik): 12 Wochen Joggen: 4-5 Monate Risikosportarten (Fußball, Tennis, Handball usw.) 12 Monate 					
Wichtig	Alkohol und Nikotinkarenz für 6 Wochen MR-tomographische Kontrolle nach frühestens 9-12 Monaten										
Medikation	Analgesie mit Novalgin, Tramal etc., primär kein Antiphlogistikum (NSAR), nur bei stärkeren entzündlichen Reaktionen NSAR (z.B. Ibuprofen 3x400mg) aufgrund hemmender Einflüsse auf die knöcherne Einheilung										